

15.01.2025 (школа, 1ср)

3-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-559, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-67
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-378, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-39
обед		
100	Винегрет *	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Печеночные оладьи	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
15	*Хлеб ржаной	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-860, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-123
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	Булочка Домашняя	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-32
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-333, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-61
ужин		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
280	*Жаркое по-домашнему	Калорийность-400, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-37
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-606, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-74
Итого за		Калорийность-2 736, Белки-91, Жиры-88, Углеводы-364

Директор

